Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen

WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten bei uns wohl fühlen. Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam!

Erkältungszeit

Grippe oder Erkältung

Leider ist die Abgrenzung nicht immer ganz einfach. Bei einer Grippe treten die Krankheitszeichen meist ganz plötzlich auf – im Gegensatz zur langsam beginnenden Erkältung. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind bei der Grippe deutlich ausgeprägter. Daneben kommt es bei Influenza oft zu starken Kopf- oder Gliederschmerzen. Ein Hinweis auf eine echte Grippe ist auch hohes Fieber (mindestens 38,5°C, oft über 40°C).

Wann zum Arzt

Nicht mit jeder Erkältung muss man zum Arzt gehen. In folgenden Fällen ist das jedoch ratsam:

- bei **Atemnot** (kann auf eine Lungenentzündung hinweisen und erfordert rasche Behandlung)
- wenn ein Säugling Fieber hat oder bei **hohem Fieber** (mehr als 39°C) bei Erwachsenen: Stark erhöhte Temperatur kann ein Hinweis auf eine bakterielle Infektion sein
- bei **starken Hals- oder Ohrenschmerzen**: Diese Beschwerden können auf eine eitrige Mandel- beziehungsweise Mittelohrentzündung hindeuten
- bei **starken Schmerzen**
- wenn Sie **sehr müde** und abgeschlagen sind (möglicherweise ein Hinweis auf eine echte Virusgrippe)
- wenn sich die Beschwerden **nach sieben Tagen** nicht gebessert haben
- wenn **Husten oder Heiserkeit über mehr als zwei Wochen** hinweg bestehen

Erkältung vorbeugen

Die klassischen Erkältungszeiten sind Herbst und Winter. Häufiges Händewaschen ist in der Schnupfensaison die beste Maßnahme, um einer Ansteckung vorzubeugen. Wo es möglich ist, sollten Sie das Händeschütteln vermeiden.
Ziehen Sie sich angemessen warm an und vermeiden Sie Durchnässung und kalte Füße, beides möglicherweise Risikofaktoren für eine Erkältung. Gehen Sie trotzdem regelmäßig nach draußen: Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und Saunagänge härten ab und beugen so Infekten vor.
Die warme Heizungsluft in den Räumen, trocknet die Schleimhäute aus und macht sie damit weniger widerstandsfähig. Lüften Sie daher regelmäßig und kurz.
Wie sonst auch, ist eine Kost mit viel Obst und Gemüse sinnvoll. Besonders Vitamin C, das zum Beispiel in Zitrusfrüchten und Kiwis enthalten ist, soll das Immunsystem stärken. Auch Zink spielt bei vielen Abwehrprozessen eine Rolle und hilft bei einigen viralen Infekten.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/Erkaeltung

Die Neuraltherapie ist ein Verfahren aus dem Bereich der Alternativmedizin. Wir nutzen diese Methode, um Erkrankungen aufzuspüren und Schmerzen, organische Störungen und chronische Entzündungen zu lindern. Dazu spritzen wir ein örtlich wirksames Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) in spezielle, vorher festgelegte Körperstellen.

Bei der Neuraltherapie sind die Anwendungsgebiete sehr vielfältig. Wir behandeln mit dieser spezielle Form der lokalen Betäubung jedoch hauptsächlich bei:

- Schmerzen des Bewegungsapparats,
- Rheuma,
- Nervenschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel oder
- Tinnitus.

Gern beraten wie Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

Nackenschmerzen, steifer Hals

Häufige Ursachen auf einen Blick

- Muskelverspannungen (mit Abstand häufigste Ursache!), etwa der "Handynacken"
- Degenerative Erkrankungen des Bewegungssystems: Schäden der Bandscheiben und Wirbelkörper (Chondrose und Osteochondrose) der Halswirbelsäule, Bandscheibenvorfall, degenerative Instabilität, Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke (Arthrose, auch Facettengelenkarthrose), Bildung knöcherner Sporne an den Wirbeln (Spondylose) oder Verkalkung von Bändern, dadurch Einengung des Wirbelkanals oder von Zwischenwirbellöchern
- Psychische Faktoren
- Krankheiten innerer Organe: Herzkranzgefäßerkrankung, auch koronare Herzkrankheit (Angina pectoris, Herzinfarkt), Erkrankungen der Hauptschlagader des Körpers (Aorta), der Speiseröhre, der Lungen
- Fibromyalgiesyndrom (chronische Schmerzkrankheit)
- Verletzungen: Muskelzerrungen, Beschleunigungsverletzungen wie das Schleuder- oder sogenannte Dezelerationstrauma der Halswirbelsäule; Wirbelbrüche oder -verrenkungen, Bänderrisse, Schädigungen / Verlagerungen der Bandscheiben, traumatisch bedingte Instabilität

Tipps für einen „entspannten“ Nacken

- Wärmeanwendungen, etwa mithilfe von Rotlicht, durchblutungsfördernden Salben oder Wärme-Pflastern (Wirkstoffe sind beispielsweise Nonivamid, Cayenne-Pfeffer; Beratung in der Apotheke empfehlenswert) können unter anderem bei schmerzhaften Muskelverspannungen und –zerrungen hilfreich sein. Fragen Sie dazu auch Ihren Arzt und Apotheker.
- Vermeiden Sie Überlastungen, aber auch übertriebene Schonung wie etwa Bettruhe.
- Beginnen Sie langsam mit leichten Übungen zur Muskeldehnung unter Anleitung eines/r Physiotherapeuten/in, die Sie dann regelmäßig fortführen und steigern.
- Korrigieren Sie gegebenenfalls Ihre Haltung unter Anleitung eines/r Physiotherapeuten/in, und lernen Sie, wie Sie Ihren Hals entspannen können.
- Stress sollten Sie so gut wie möglich meiden, abbauen oder ausgleichen.
- Arbeiten Sie in einer wirbelsäulenfreundlichen Sitzposition (ergonomischer Arbeitsplatz, regelmäßige Entspannungs- und Bewegungspausen nicht vergessen).
- Meiden Sie Zugluft und Feuchtigkeit, schützen Sie Nacken und Hals vor Kälte.
- Wählen Sie eine optimale Matratze, und sorgen Sie eventuell auch für einen flachen Ausgleich der Nackenwölbung.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/gelenke/nackenschmerzen-steifer-hals